

## Blankett för uppföljning av träningen: Vecka 1

Fyll varje dag i vilka övningar du har testat. I den sista kolumnen kan du fundera över vilka tankar, känslor, kroppsliga förnimmelser eller incitament till handling som övningen gav upphov till.

Dag	Vilka övningar gjorde du? Hur mycket tid spenderade du på träningen?	Reflektioner om träningen



Digimieli

